

Body Shaming Dan Dampaknya Pada Rasa Percaya Diri Mahasiswa Tadris Bahasa Inggris

Tri Intan Febriany

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon
quinntanfebriany@gmail.com

Septi Gumiandari

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon
septigumiandari@gmail.com

***Abstract.** Many people, including young people, often experience insecurity and shame about their own body shape. This is because the perpetrator of body shaming can unconsciously harm the victim's psychological development, including self-confidence. This research aims to explain the forms of body shaming and their impact on a person's self-confidence. The method used in this research is qualitative. Researchers collected data using interview techniques and took data from the personal experiences of Tadris English students. The results of this research are that there are various forms of body shaming and do not have a positive impact on the victim. Body shaming has a major impact on reducing the victim's self-confidence. Perpetrators of body shaming are not only friends, even their closest family also do it.*

***Keywords:** body shaming; self-confidence; psychological development*

***Abstrak.** Banyak orang termasuk anak muda sering mengalami minder dan malu akan bentuk tubuhnya sendiri. Hal ini dikarenakan pelaku body shaming yang secara tidak sadar dapat menyakiti perkembangan psikologi korban termasuk rasa percaya diri. Penelitian ini bertujuan untuk memaparkan bentuk-bentuk body shaming dan dampaknya terhadap rasa percaya diri seseorang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kualitatif. Peneliti mengambil data menggunakan teknik interview dan mengambil data dari pengalaman pribadi mahasiswa tadris bahasa inggris. Hasil dari penelitian ini adalah bentuk body shaming beragam dan tidak memiliki dampak positif bagi korban. Body shaming sangat berdampak terhadap penurunan rasa percaya diri korban. Pelaku body shaming tidak hanya dari teman bahkan keluarga yang terdekat juga melakukannya.*

***Kata kunci:** body shaming; rasa percaya diri; perkembangan psikologi*

PENDAHULUAN

Banyak orang termasuk anak muda sering mengalami minder dan malu akan bentuk tubuhnya sendiri. Hal ini dikarenakan pelaku body shaming yang secara tidak sadar dapat menyakiti perkembangan psikologi korban termasuk rasa percaya diri. Fenomena body shaming menjadi masalah yang serius di zaman sekarang terutama di negara Indonesia dengan dampak negatif yang sangat signifikan kepada korban (Taunaumang et al., 2023). Menurut Khairun et al. (2023) body shaming saat ini terjadi dimana-mana bahkan sering terjadi di kalangan remaja. Body shaming merupakan tindakan berupa mengkritik, mencela, dan mengejek bentuk tubuh yang dilakukan oleh seseorang (Utami et al., 2023). Oleh karena itu body shaming memiliki dampak yang beragam bagi korbannya termasuk perkembangan psikologi remaja, salah satunya yaitu rasa percaya diri seseorang.

Penelitian ini mengangkat permasalahan terkait body shaming dan dampaknya pada rasa percaya diri mahasiswa Tadris Bahasa Inggris dimana sebelum penelitian ini dilakukan, terdapat banyak penelitian serupa yang telah dilakukan oleh banyak peneliti sebelumnya. Diantaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Ristanti & Risdiantoro (2022) dengan judul “Pengaruh Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Siswi Smk Sunan Kalijogo Jabung”. Dalam penelitian ini bertujuan untuk memaparkan tingkat body shaming serta pengaruhnya pada siswi SMK Sunan Kalijogo Jabung. Menurutnya cara untuk menghilangkan budaya body shaming yaitu tidak memberikan komentar buruk terhadap penampilan seseorang.

Penelitian lainnya dilakukan oleh Ramahardhila & Supriyono (2022) dengan judul “Dampak Body Shaming Pada Citra Diri Remaja Akhir Perempuan”. Dalam penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan mengenai dampak body shaming yang ditimbulkan pada citra diri remaja perempuan. Menurutnya body shaming memiliki dua dampak yaitu dampak positif dan dampak negatif. Hal ini juga mempengaruhi citra diri remaja perempuan dimana citra diri positif dan citra diri negatif.

Begitupula penelitian yang dilakukan oleh Missa (2023) dengan judul “Perspektif Masyarakat Kota Kupang Tentang Penghinaan Citra Tubuh (Body Shaming) di Media Sosial”. Dalam penelitian ini bertujuan bagaimana hukum mengatur segala bentuk body shaming yang dilakukan oleh seseorang sehingga masyarakat menjadi mengerti bahwa tindakan body shaming termasuk hal buruk. Menurutnya masyarakat harus lebih memperhatikan bagaimana peraturan mengaturnya agar mereka menjaga segala bentuk komentar-komentar di media sosial.

Dari semua penelitian yang dipaparkan di atas, peneliti menemukan gagasan baru untuk dikaji dalam tulisan ini, berdasarkan pandangan ketiga penelitian tersebut rata-rata mereka memiliki pandangan berbeda terkait Body Shaming dan dampaknya, tetapi disini peneliti akan mengkaji berdasarkan pengalaman dan perspektif mahasiswa Tadris Bahasa Inggris di IAIN Syekh Nurjati Cirebon, tentunya pasti berbeda dengan pandangan peneliti-peneliti terdahulu, karena disini peneliti akan lebih fokus pada satu objek semata yaitu mahasiswa Tadris Bahasa Inggris di IAIN Syekh Nurjati Cirebon terkait pandangan mereka pada terhadap body shaming dan dampaknya pada rasa percaya diri baik dilihat dari pengertian body shaming, bentuk-bentuk dari body shaming, dan dampaknya terhadap rasa percaya diri. Karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkapkan bagaimana body shaming dan dampaknya pada rasa percaya diri mahasiswa Tadris Bahasa Inggris. Manfaat dari penelitian ini adalah untuk memberikan

jendela baru terkait bagaimana body shaming dan dampaknya pada rasa percaya diri mahasiswa Tadris Bahasa Inggris.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan analisis deskriptif, dimana dalam penelitiannya akan berusaha menyajikan temuan dalam bentuk deskriptif kalimat yang rinci, lengkap, dan mendalam yang menggambarkan situasi sebenarnya untuk mendukung penyajian data (Susilo & Sarkowi, 2018). Body shaming dan dampaknya pada rasa percaya diri mahasiswa Tadris Bahasa Inggris merupakan suatu objek pada penelitian ini. Tetapi tidak semua mahasiswa tadris bahasa inggris dijadikan objek penelitian, hanya beberapa saja untuk dimintai pendapatnya. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik wawancara yang diisi oleh para mahasiswa Tadris Bahasa Inggris di IAIN Syekh Nurjati Cirebon dan teknis kajian pustaka dimana peneliti meninjau, melihat, dan mengkritisi lagi peneliti terdahulu terkait dengan penelitian ini, baik itu dengan melihat jurnal, buku, dan sumber terpercaya. Buku dan dokumen lainnya, hanya dijadikan pendukung untuk melengkapi informasi yang tidak ditemukan pada artikel jurnal (Rahmadi, 2019).

Proses penelitian kualitatif melibatkan upaya-upaya penting seperti: mengajukan pertanyaan, menyusun prosedur, mengumpulkan data yang spesifik dari para informan atau partisipan (Nugrahani, 2014). Begitupula dalam penelitian ini, peneliti melakukan cara yang sama: mencatat semua temuan mengenai body shaming dan dampaknya pada rasa percaya diri mahasiswa Tadris Bahasa Inggris secara umum pada setiap pembahasan penelitian yang didapatkan dalam literatur-literatur dan sumber-sumber dan jurnal yang berkaitan dengan hal itu. Setelah mencatat, peneliti memadukan segala temuan, baik teori atau temuan baru pada kajian di lapangan itu. Setelah itu, peneliti menganalisis sumber-sumber bacaan tersebut dan mengkritisi bahan bacaan yang ada, lalu memadankan dengan temuan dari hasil wawancara kemudian penulis simpulkan (Prayitno & Karneli, 2021). Dalam penelitian ini, penulis melakukan penelitian dengan menggunakan pandangan mahasiswa Tadris Bahasa Inggris di IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Definisi Body Shaming

Mengkritik dan memberi komentar negatif pada seseorang terkait bentuk tubuh dengan sadar atau tidak, hal itu merupakan body shaming (Ristanti & Risdiantoro, 2022). Body shaming ini sering dianggap sebagai hal yang buruk oleh sebagian orang. Hal ini sebagaimana yang diungkapkan salah seorang mahasiswa tadris bahasa Inggris: “body shaming merupakan kejahatan karena perbuatan tersebut bisa menyakiti hati korbannya” (Hasil wawancara dengan Narasumber pada 30 Desember 2023). Dari hasil wawancara tersebut, body shaming merupakan hal yang sangat buruk bahkan termasuk kejahatan. Kejahatan dibagi menjadi dua yaitu kejahatan verbal dan non verbal namun dalam hal ini body shaming termasuk ke dalam kejahatan verbal. Kejahatan verbal berupa memaki, menghina, memanggil dengan panggilan buruk, dan sebagainya (Salsabila et al., 2023).

Perbuatan body shaming juga dapat diartikan sebagai penghinaan dan dapat merendahkan seseorang. Sebagaimana yang diungkapkan salah seorang mahasiswa tadris bahasa Inggris: “body shaming bisa dianggap sebagai kejahatan karena melibatkan penghinaan dan merendahkan martabat seseorang berdasarkan penampilan fisiknya” (Hasil wawancara dengan Narasumber pada 30 Desember 2023). Dari pendapat tersebut, definisi body shaming mengarah hal yang tidak baik untuk dilakukan karena termasuk penghinaan dan itu sudah melanggar etika tauhid. Selaras dengan pendapat Wahyuni et al. (2023) bahwa sesama manusia tidak boleh mengolok-olok orang lain dan jangan mencaci maki sebagaimana di dalam al-qur'an, salah satunya dalam ayat 10 dan 11 *Q.S Al- Hujurat* serta surah *Al-An'am* ayat 21. Pada ayat 10 yang menjelaskan bahwa umat Islam sebenarnya bersaudara dengan umat Islam lainnya, mereka tidak saling menzalimi. Di sisi lain, mereka tidak mengolok-olok satu sama lain, mereka tidak saling menyalahkan, mereka tidak berurusan dengan masalah satu sama lain. Ayat 11 menjelaskan, jangan mengolok-olok orang lain, serta wanita yang diejek lebih mulia daripada wanita yang mengolok-olok dirinya sendiri, dan jangan menyebut orang lain jahat dan benci, dan jangan mencaci.

Dalam hal ini, body shaming memiliki definisi yang beragam. Body shaming merupakan tindakan mencela, memberikan *statement* negatif, penghinaan, dan masih banyak lagi. Body shaming terjadi karena pelaku melakukan hal tersebut secara sadar dan tidak dapat menyakiti seseorang.

Kasus Body Shaming Mahasiswa Tadris Bahasa Inggris

Body shaming memiliki beragam bentuk. Menurut Ramahardhila & Supriyono (2022) ada 4 bentuk yang bisa dikategorikan ke dalam body shaming diantaranya *Fat shaming*, *Skinny/thin Shaming*, Rambut tubuh/tubuh berbulu, dan Warna kulit (*color skin shaming*). *Fat shaming* ialah seseorang yang mengkritik berat badan. Sebagaimana yang dialami oleh mahasiswa tadris bahasa inggris berikut ini: ”dulu saya mendapatkan komentar dari salah satu keluarga saya (saudara), beliau mengatakan "kamu kok gemukan? mau jadi guru bahasa inggris mah harus cantik kurus biar pada seneng muridnya" (Hasil wawancara dengan Narasumber pada 30 desember 2023). Hal itu merupakan bentuk body shaming yang terjadi oleh narasumber dimana keluarga terdekat sendiri yang melakukan tindakan tersebut. Beberapa orang secara tidak sadar telah melakukan body shaming terhadap orang lain. Selaras dengan pendapat Yolanda et al. (2021) Body shaming atau mengomentari kekurangan fisik orang lain tanpa disadari sering dilakukan orang-orang. Korban dan pelaku body shaming bisa siapa saja dan dari berbagai kalangan seperti orang tua, dewasa, remaja, anak-anak, dan sebagainya.

Selain diatas, bentuk body shaming selanjutnya terkait *Skinny/thin Shaming*. Hal itu merupakan istilah yang digunakan untuk mengkritik atau mengomentari seseorang yang memiliki tubuh terlalu kurus atau kekurangan berat badan. Sebagaimana yang dialami oleh seorang mahasiswa tadris bahasa inggris: “saya pernah dibody shaming karena terlalu kurus. Saya tidak terlalu menanggapinya” (Hasil wawancara dengan Narasumber pada 30 desember 2023). Dalam hal ini, tindakan body shaming bisa menyinggung seseorang tetapi ada juga yang tidak menanggapinya. Tindakan tersebut termasuk solusi dalam menghadapi pelaku body shaming dengan bersikap acuh. Bahkan, Indonesia memiliki dasar hukum yang penting untuk menangani masalah ini. Salah satu dasar hukum yang relevan adalah Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 (UUD 1945). Pasal 28F UUD 1945 menyatakan bahwa setiap orang memiliki hak untuk hidup, mempertahankan hidup, dan kesejahteraan yang layak. Pasal ini memberikan landasan bagi perlindungan hak asasi manusia, termasuk perlindungan terhadap korban body shaming yang dapat merusak kesejahteraan dan martabat seseorang (Taunaumang et al., 2023).

Kemudian bentuk body shaming yang ketiga adalah memberikan komentar terkait rambut seseorang. Dalam hal ini mahasiswa tadris bahasa inggris laki-laki lah yang sering menjadi korban karena di ruang lingkup mahasiswa IAIN bagi perempuan rambut itu tertutup oleh hijab. Sebagaimana yang dinyatakan oleh salah seorang mahasiswa: “Saya pernah di ejek kalau rambut nya kurang bagus karena saya keriting” (Hasil wawancara dengan Narasumber

pada 30 desember 2023). Menurut standar laki-laki yang ganteng memiliki rambut yang lurus sehingga jika ada yang tidak sesuai dianggap tidak bagus. Selaras dengan pendapat Kurniawati & Lestari (2021) kurangnya informasi mengenai body shaming turut mempengaruhi kondisi remaja, khususnya pada masa remaja yang salah satu tahap perkembangannya adalah fokus pada penampilan fisik untuk mencapai identitas diri. Tentunya, Ketika anak tidak dapat mencapai standar teman sebaya yang ada, khususnya terkait penampilan fisik, akan beresiko mengalami permasalahan fisik, psikologis serta sosial. Salah satunya adalah rentan mengalami body shaming.

Body shaming terakhir ialah warna kulit. Sebagaimana kasus yang dialami oleh mahasiswa tadris bahasa inggris: “Saya pernah dibilang kulitmu terlalu pucat. Kamu seharusnya lebih banyak berjemur” (Hasil wawancara dengan Narasumber pada 30 desember 2023). Dari kasus itu hal yang tidak normal termasuk warna kulit bisa menjadi bahan untuk body shaming.

Selain dari 4 kategori diatas peneliti juga menemukan bahwa body shaming juga bisa terkait wajah seseorang. Sebagaimana yang dialami oleh seorang mahasiswa tadris bahasa inggris: “Saya pernah mengalami body shaming tentang jerawat pada muka saya di waktu itu saya mengalami kekesalan yang pernah saya alami sebagai korban body shaming” (Hasil wawancara dengan Narasumber pada 30 desember 2023). Kasus yang dialami oleh mahasiswa tadris bahasa inggris yang terjadi beragam tidak hanya tentang bentuk tubuh tetapi segala hal bisa dikomentari negatif oleh pelaku body shaming. Bahkan pelaku body shaming bukan dari teman tetapi dari orang terdekat seperti keluarga bisa melakukannya. Hal ini dapat menjadi dampak yang buruk bagi korban karena mengganggu kesehatan mental seseorang, salah satunya rasa percaya diri seseorang.

Dampak Body Shaming Terhadap Rasa Percaya Diri

Kepercayaan diri sebagai keyakinan seseorang terhadap segala aspek berlebihan yang memilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya (Ristanti & Risdiantoro, 2022). Penurunan rasa percaya diri dapat dipengaruhi dari banyak hal termasuk penampilan seseorang. Seseorang akan tidak percaya diri jika di kritik jelek tetapi ada juga kritikan tersebut sebagai bentuk motivasi bagi korban. Hal ini sebagaimana yang diungkapkan salah seorang mahasiswa tadris bahasa inggris: “jika korban yang memiliki mental kuat dia akan menjadikan hal tersebut sebagai motivasi untuk menjadi pribadi yang lebih baik sehingga dia akan lebih percaya diri. namun, sebaliknya jika korban memiliki mental

yang lemah dia akan merasa insecure sehingga kepercayaan dirinya menurun” (Hasil wawancara dengan Narasumber pada 30 desember 2023). Hal yang mengindikasikan korban merasa tidak percaya diri bisa dilihat melalui perubahan sikap mereka. Salah satu ciri tidak percaya diri adalah tidak percaya diri ketika tampil di depan kelas (presentasi), jam istirahat, lebih memilih berdiam diri di kelas, dan menghindari pelaku yang sedang berkumpul dengan teman-temannya karena takut menjadi bahan ejekan (Yolanda et al., 2021).

Body shaming benar-benar sangat mempengaruhi perkembangan psikologi seseorang. Sebagaimana mahasiswa tadaris bahasa Inggris alami: “Body shaming memiliki dampak serius pada rasa percaya diri karena membuat individu merasa tidak dihargai dan kurang sempurna berdasarkan standar kecantikan yang tidak realistis. Ini memicu penurunan kepercayaan diri dan potensi masalah kesehatan mental” (Hasil wawancara dengan Narasumber pada 30 desember 2023). *Mental Health* atau kesehatan mental merupakan tolak ukur seseorang dalam menjalani kehidupan apabila kesehatan terganggu maka korban mengalami kekerasan secara psikis. Kekerasan mental adalah demonstrasi kekerasan yang secara eksplisit dapat mengganggu perkembangan psikologis anak (Resdati et al., 2022).

Perlakuan body shaming memunculkan rasa malu, tertekan, terbebani, hingga putus asa pada korban. Hal ini sebagaimana yang diungkapkan oleh seorang mahasiswa tadaris bahasa Inggris bahwa: “saat orang itu sedang mengalami percaya diri lalu di patahkan oleh orang lain dan itu adalah hal yang tidak dia sukai seperti body shaming pasti kepercayaan diri itu akan menurun” (Hasil wawancara dengan Narasumber pada 30 desember 2023). Dari wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa perlakuan body shaming sangat mempengaruhi rasa percaya diri karena merasa malu dan terbebani oleh anggapan pelaku. Individu yang mendapatkan perlakuan body shaming pada akhirnya mengalami suatu proses untuk dapat menghargai serta mengapresiasi apa adanya tubuhnya sendiri, atau yang disebut dengan body positivity (Rahmawati & Zuhdi, 2022). Menjadikan pengalaman body shaming sebagai motivasi untuk menghargai tubuh mereka. Selaras dengan pendapat narasumber bahwa: “sangat korban bisa mengambil hal positif yaitu lebih memperhatikan kesehatan tubuhnya dan memiliki semangat untuk merawat tubuh serta korban memiliki motivasi untuk menjadi diri yang lebih baik” (Hasil wawancara dengan Narasumber pada 30 desember 2023). Jadi, dari hal ini bisa ditarik kesimpulan bahwa korban body shaming berdampak bagi dirinya tetapi tergantung bagaimana sang korban menyikapinya tentu bagi yang pertama kali menjadi korban body shaming akan mengalami penurunan rasa percaya diri tetapi hal itu bisa menjadi suatu kekuatan untuk dirinya sendiri untuk menjalani kehidupan.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa body shaming merupakan perbuatan yang buruk bahkan termasuk kejahatan verbal. Pelaku kejahatan tanpa sadar dia sudah menyakiti hati korban. Tentu saja, hal itu memiliki dampak terhadap rasa percaya diri korban. Psikis korban akan terganggu dan mengalami rasa malu, minder, dan terbebani oleh anggapan pelaku. Body shaming terbagi menjadi beragam bentuk seperti penghinaan terhadap bentuk tubuh baik itu terlalu kurus atau gemuk. Semua memiliki standar penampilan masing-masing bahkan di ruang lingkup mahasiswa tadris bahasa Inggris pun tidak luput dari perlakuan body shaming.

DAFTAR PUSTAKA

- Khairun, A. A., Equatora, M. A., Zulyadi, T., & Saputra, H. (2023). Penyuluhan Body Shaming di SMA Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar. *Indonesian Journal of Community Services*, 2(1), 5–8. <https://doi.org/10.47540/ijcs.v2i1.802>
- Kurniawati, Y., & Lestari, S. (2021). Beauty Bullying or Body Shaming? Upaya Pencegahan Body Shaming Pada Remaja. *Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat*, 3(1), 69–78. <https://doi.org/10.30872/plakat.v3i1.5483>
- Missa, D. M. (2023). Perspektif Masyarakat Kota Kupang Tentang Penghinaan Citra Tubuh (Body Shaming) Di Media Sosial. *COMSERVA : Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 3(4), 1054–1066. <https://doi.org/10.59141/comserva.v3i4.927>
- Nugrahani, F. (2014). *METODE PENELITIAN KUALITATIF*.
- Prayitno, A. K. S., & Karneli, Y. (2021). Pelayanan Profesional Guru Bimbingan Konseling Dalam Meminimalisir Kesalahpahaman Tentang Bimbingan Konseling Di Sekolah. *Journal of Education and Teaching Learning (JETL)*, 3(1), 36–49.
- Rahmadi, I. F. (2019). Technological Pedagogical Content Knowledge (TPACK): Kerangka Pengetahuan Guru Abad 21. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*, 6(1), 65–74.
- Rahmawati, N., & Zuhdi, M. S. (2022). Pengaruh Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Di Universitas Ali Sayyid Rahmatullah Tulungagung. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 27–33. <https://doi.org/10.33369/consilia.5.1.27-33>
- Ramahardhila, D., & Supriyono. (2022). Dampak Body Shaming Pada Citra Diri Remaja Akhir Perempuan. *Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Budaya*, 8(3), 961–970. <https://doi.org/10.32884/ideas.v8i3.952>
- Resdati, Ramadani, T., Trisari, A., & Siregar, A. N. (2022). PERAN FORUM ANAK ROKAN HILIR (FAN KARIR) DALAM MENGATASI KEKERASAN PADA ANAK. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 1(6), 1219–1232.
- Ristanti, N. E., & Risdiantoro, R. (2022). Pengaruh Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Siswi Smk Sunan Kalijogo Jabung. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 118–129.

- Salsabila, F., Herlianto, G. D., Norifansyah, Zakiya, N. N., & Tsabita, N. (2023). Pandangan Mahasiswa Terhadap Bullying Di Sekolah Dan Kaitannya Dalam Perspektif Islam. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1, 34–54. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/index>
- Susilo, A., & Sarkowi. (2018). PERAN GURU SEJARAH ABAD 21 DALAM MENGHADAPI TANTANGAN ARUS GLOBALISASI. *Jurnal Pendidik Dan Peneliti Sejarah*, 2(1), 43–50.
- Taunaumang, H., Umboh, J., Ante, R., & Paendong, K. (2023). Perlindungan Hukum terhadap Korban Body Shaming: Analisis terhadap Respons Hukum dan Kebijakan Perlindungan Korban. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 5416–5424. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/7058%0Ahttps://jptam.org/index.php/jptam/article/download/7058/5838>
- Utami, R. V., Meilinda, E., Nerwana, A., Ardyansyah, W. J., Wahib, M. N., & Zubaidah. (2023). Self Esteem Pada Remaja Yang Mengalami Body Shaming Di Desa Suka Merindu Kecamatan SEMIDANG GUMAY KABUPATEN KAUR. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mandira Cendikia*, 1(4), 1–10.
- Wahyuni, S., Sari, K. E., & Robi'ah. (2023). Etika pergaulan bermasyarakat dalam q.s al-hujurat ayat 10 & 11 dan surah al-an'am ayat 21. *Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 1(2), 21–31.
- Yolanda, A., Suarti, N. K. A., & Muzanni, A. (2021). Pengaruh Body Shaming terhadap Kepercayaan diri Siswa SMA Negeri 1 Batulayar. *Jurnal Realita Bimbingan Dan Konseling (JRbk)*, 6(2), 1342–1353.